



SALUD DENTAL



¿CÓMO SE PICAN LOS DIENTES?

- Todos tenemos gérmenes en la boca, que al contacto con los alimentos se produce un ácido que es el causante de las picaduras o caries.
- Entre más rápido se retire el ácido de los dientes, es menos probable que se tengan caries.



ALIMENTOS MALOS PARA LOS DIENTES

Evita comer alimentos con alta cantidad de azúcar o chiclosos, ya que estos permanecerán por mucho tiempo en tus dientes.



TOMA AGUA NATURAL

- Toma agua natural a lo largo del día.
- El agua ayuda a tu saliva a quitar el azúcar de los dientes.
- El agua de la llave contiene fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries



LAVA TUS DIENTES

- Lava tus dientes por cada ángulo por lo menos 2 veces al día durante 2 minutos.
- 1 vez al día usa hilo dental.
- No te vayas a dormir sin lavar tus dientes.



VISITA AL DENTISTA

- Primera visita, primer cumpleaños
- Revisiones anuales para detectar caries tempranas y fortalecer los dientes

 *Síguenos en Facebook: Vuela por Salud*

Este proyecto es financiado por:



Acepta el reto

